

Prevención del Cáncer de Seno



Lo que necesita saber AHORA

El cáncer sucede cuando las células en su cuerpo crecen sin control. Cuando el cáncer se desarrolla en el seno, se puede formar un bulto u otros cambios. Es posible que pueda o no pueda ver o sentir estos cambios.

Usted juega un papel muy importante en encontrar de manera temprana este tipo de cáncer:

- Comenzando a los 20 años:
 - Aprenda a hacerse el auto examen de los senos para que pueda saber que es normal para usted.
 - Haga que el auto examen de los senos sea una parte de su rutina de cuidados de salud.
 - Informe cualquier cambio a su médico.
 - Visite al médico por lo menos cada 3 años hasta los 40 años de edad, para que le haga el examen de los senos.
- Comenzando a los 40 años:
 - Hágase una mamografía cada año.
 - Haga que el auto examen de los senos sea una parte de su rutina de cuidados de salud.
 - Informe cualquier cambio a su médico.
 - Visite al médico cada año para que le haga el examen de los senos.

Usted puede reducir el riesgo de cáncer de seno:

- Coma alimentos bajos en grasa y altos en fibra.
- Conserve un peso saludable y manténgase activa cada día.

- No consuma más de una bebida alcohólica al día.

Puede correr mayor riesgo de cáncer de seno si:

- Su madre, hermana o hija han tenido cáncer de seno o de ovarios.
- Tiene sobrepeso.
- Fuma.

Recuerde, usted es quien conoce mejor su cuerpo. Si nota algún cambio, hable con su médico y pregúntele si necesita hacerse una mamografía o algún otro examen de detección para el cáncer.

Existe la posibilidad de ayudarlo con el costo de la mamografía a través de programas de asistencia.

St. Luke's le puede ayudar a encontrar un médico. Llame a *Call St. Luke's* al **(208) 381-9000** (hay intérpretes disponibles) o visite la página web **stlukesonline.org/clinic** (en inglés).

Cuidar de sí misma es la mejor manera de prevenir el cáncer o descubrirlo temprano.